أوقات الفراغ
كيف وأين نقضيها؟

أبو الحسن بن محمد الفقيه

مصدر هذه المادة :

الكتيبات الإسلامية
www.ktibat.com

دار ابن خزيمة

بسم الله الرحمن الرحيم

إن الحمد لله، نحمده ونستعينه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا، ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله، وحده لا شريك له، وأشهد أن محمدًا عبده ورسوله.

وبعد:

فإن النبي ﷺ ما ترك خيرًا إلا دل أمته عليه، وسهل لها الطريق إليه، وبين لها وسائل تحصيله ونيله وأسباب تحقيقه وكسبه، قال الله جل وعلا عنه: ﴿**وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِلْعَالَمِينَ**﴾.

ومن مظاهر رحمته ﷺ أن دلهم على ما ينفعهم في معاشهم ومعادهم، ومن ذلك دلالته على نعمة الصحة والفراغ؛ حيث قال ﷺ: «**نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ**» [رواه البخاري].

وقال أيضًا: «**اغتنم خمسًا قبل خمس: شبابك قبل هَرَمك، وغناك قبل فقرك، وفراغك قبل شغلك، وصحتك قبل سقمك، وحياتك قبل**

موتك» [رواه الحـــاكم/ وهو في صـــحيح الجامع: 1077].

وفي هذين الحديثين:

- بيـان لقيمة الـوقت والفـراغ وخطـورة الغبن فيهما.

- وتحـريض ودعـوة لاغتنـام الفـراغ قبل فوات الأوان.

وكثـير من النـاس من الـذين غبنـوا في فـراغهم.. يتضـجرون من حيـاتهم.. وينـبي واقع حـــــالهم عن حاجة ماسة إلى معرفة سبيل استثمار أوقات الفراغ.. فأين.. وكيف نقضيها على الوجه الصحيح؟

من يشتكي من الفراغ؟

حينما تأتي على الإنسان لحظات لا يدري كيف يقضـــيها وبما يعمرها ويشـــغل نفسه فيها.. حينها يتدهور حاله.. وتكتئب أحوالــه.. وهو يختنق في ضيق الفراغ القاتل!

ولو تأمل المســلم في حقــائق الحيــاة.. وكـــان له من العلم ما يؤهله لإدراكها لوجد نفسه في فســـحة من عيش.. ورحابة من حياة.. وأن فراغه الـذي يـراه سـببًا لضـيقه وحيرتـــه.. ما هو إلا نعمة حُـــقَّ أن يُغبط عليهـــا.. بيد أنه لم يحسن شـــكرها.. ولم

يـدرك وزنهـا.. فـانقلبت عليه نقمة ونكـدًا.. فهو كرجل ملك ذهبًا كثيرًا لا يعرف قيمته.. ونـام عليه دون أن يتـذوق في منامه طعامًا للراحة.. ولو عرف قيمة ذهبه.. لصرف منه ولاشترى الأثاث الوثير.. وهكذا المغبون في فراغـــه. يتقلب على أوقاته الذهبية دون أن يجني فيها المنافع والثمار.

وكثير من الناس لا يجهلون وسائل قضاء أوقاتهم وإعمارهم في الخير، فمن ذا الـذي جعل ما لقـراءة القـرآن من فضل عند الله جل وعلا, وما لها من تـــأثير على النفـــوس وراحتها، والصدور وانشراحها, وهكـذا.. فقد يجهل الناس بعض الوسائل.. لكن معظمهم يعرفون الكثير من وسائل استغلال الفراغ.. وإذن فالمشــــكلة أبعد من مجـــــرد الجهل بالوسائل.. إنها الهمة والعزيمة.

فالمســـلم الـــذي يحمل هم الآخـــرة في صـــدره.. لا يمكن أن تـــراه إلا منشــغلاً بما يخفف همــه.. فهو إما في قضــاء الفــرائض والواجبات الشرعية، أو في أعماله الدنيوية الحاجيـــة.. أو في القربـــات المســـتحبات الشــرعية.. وكل حركاته وسـكناته تـدور مع رغبته في عبادة الله جل وعلا وتحقيق أمره

والتماس رضاه وقربه..

وهكذا ما من صاحب هم ومبدأ إلا وتجده في غاية الانشــغال؛ لأجل تحقيق مبدئـــه.. ولن تجـده بـأي حـال في فـراغ.. فهو وإن ســكنت جوارحه لا يســكن فكــره وبالــه.. وبحسب حرقة همه في صدره تكون قدرته على إيجـــاد الوســـائل الهادفة لمَلْءِ فراغه واستثماره لأجل تحقيق أهدافه.

ولئن كــانت الأهــداف تتبــاين وتختلــف؛ فمنها الحلال ومنها الحرام.. إلا أن المســلم الموفق هو من يســـــدد في طريقه ويجعل همومه وأعماله كلها لله وعلى منهج الله جل وعلا.

فها هنا ثلاثة أمــور من رزقه الله إياها لم يشــكُ من فــراغ قــط: - الهم الشــرعي – والعزيمة – والتوفيق.

وإليك أخي الكـــريم أهم وســـائل قضاء الفراغ واستثماره:

الاهتمام بالعلوم

1- أداء الواجبات المدرسية:

وهذا يخص الطلاب أكثر من غيرهم، وهو أولى لهم من الاستزادة من العلوم الأخـرى

على حساب أوقات المذاكرة.

فلا شك أن التحصـــيل الدراسي لا يمكن أن يحقق في الطالب المسـتوى المطلـوب إلا بتضافر جهـوده الذاتية مع جهـود معلميه ومدرســيه، فــإذا ما اعتمد الطــالب بالكلية على ما يتلقـــاه في الفصل دون أن يفـــرغ أوقاته للمطالعة والمـذاكرة والحفظ وتنمية مداركه في كل مـــــادة فلا شك أن تكوينه العلمي سيكون هشًا لا يؤهله للصمود أمـام المسـتويات القادمـة.. وإن ظهر للنـاس أنه ناجح.

ومن هنا فــإن المطلب المثـالي لا يمكن أن يشـعر بـالفراغ في أوقاتـه؛ لأن طموحه يتخطى الرغبة في النجـاح.. إلى الرغبة في امتلاك رصـــيد علمي يسد كل نقص علمي في المواد التي يدرسها؛ ولـذا تـراه منهمكًا على حفظ دروسه أولاً بـــــــــأول ملازمًا مراجعتهـا، معتكفًا على البحث في محاورها التي قد لا يتناولها الأستاذ في الفصل.. فهو يحمل هم التعلم والتحصيل والنجاح.. وهمُّه هذا كفيل بأن يجعله مسيطرًا على أوقاتـه.. مســـتثمرًا جهـــوده وفراغه فيما ينفعه في دينه ودنياه..

2- المطالعة الحرة:

وهي أوسع بكثير من أداء الواجبات المدرسية، ونعم المشغلة هي, لمن رزقه الله طموحًا وقادًا وهمة عالية سامية، فهي منبع من منابع العلم، ووسيلة أكيدة لتحصيله ودرسه.

ومما يجعلها محببة للنفوس ونافعة للمسلم حسنُ انتقاء الكتب ومواضيعها وكتَّابها، وكذلك الأمر فيما يتعلق بالمجلات والنشرات ونحوها.

وأنفع الكتب ما دل المسلم على عبادة الله جل وعلا، وتفصيل شرعه وبيان دينه ومن ذلك: كتب العقيدة والسنة وكتب الفقه والتفسير ونحوها من العلوم الشرعية، وكل ما يتعلق بذلك من القصص القرآني والشعر والتاريخ ونحوه.

وفي زماننا والحمد له انتشر الكتاب أنواعًا وأشكالاً في شتى المواضيع، وأصبح من السهل جدًا اقتناء الكتب مطولة كانت أم مختصرة.

فلماذا لا يجعل المسلم قراءة كتب معينة يومية ينهجها في حياته؟!

جرب أخي المسلم.. وتذكر أن أحب

الأعمال إلا الله أدومها وإن قلَّ.

وهذا الإمام الجليل ابن المبـارك يفتقـدم أصحابه في مجلسه فقيل له مــرة: مالك لا تجالسنا؟

فقـال ابن المبـارك: أنا ذاهب فأجـالس الصـحابة والتـابعين وأشـار بـذلك إلى أنه ينظر في كتبه.

قال الشاعر:

ما تطعمت لذة العيش حتى
صرت للبيت والكتاب جليسا
ليس شيء أعز عندي من
العلم, فلا تبتغي سواه أنيسا

3- حضور الحلقات العلمية:

فهي مجـالس ربانيـة، وأمـاكن نورانيـة، تحضرها الملائكة، وتحفها بأجنحتها، وتتـنزل فيها الرحمـات والبركـات، فكيف لا ترنو لها النفوس، ولا تحنَّ لها القلوب؟! ولو لم يكن فيها إلا تحصيل العلم الذي هو سبب الرفعة في الدنيا والآخرة لكـان حقيقًا بالمسـلم أن يعمر أوقاته بها، وأن يجعل منها همًا يسـاير طموحه ويرضي همته. قال تعـالى: ﴿**يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آَمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ**﴾.

وقال ﷺ: **«من يرد الله به خيرًا يفقهه في الدين»** [رواه البخاري].

قال الإمام أحمد رحمه الله: «الناس إلى العلم أحوج منهم إلى الطعام والشراب؛ لأن الرجل يحتاج إلا الطعام والشراب في اليوم مرة أو مرتين وحاجته إلى العلم بعدد أنفاسه».

وكيف يشكو من الفراغ، ويحتار في وسائل قضائه وحلقات العلم والخير تدوي من مساجد حيه كل صباح ومساء.. تعرض عليه معرفة الله فيأبى.. وتدله على خير الدنيا والآخرة فينأى.

ولو صابر المسلم نفسه في حضور تلك الحلقات، واختار لنفسه حلقة علمية تناسب مستواه.. وتواكب مبتغاه لوجد فيها بغيته، ولنال بها سلوته، ولحصل بها سعادته وفرحته، فإن الله جل وعلا يباهي بالمجتمعين فيه ملائكته ويفيض عليهم من وده ورحمته ما يبعث في نفوسهم الطمأنينة والسكينة.

يقول ابن تيمية رحمه الله: «وكما أن لله ملائكة موكلة بالسحاب والمطر فله ملائكة موكلة بالهدى والعلم، هذا رزق القلوب

وقوتهـــا، وهـــذا رزق الأجســـاد وقوتها» [مجموع فتاوى شيخ الإسلام ابن تيميـة 4/24].

تفنن وخذ من كل علم فإنما
يفوق امرؤ في كل فن له
فأنت عدو للذي أنت جاهل
به ولعلم أنت تتقنه سلم

4- حفظ القرآن الكريم:

فمـــــدارس تحفيظ القـــــرآن هي أجل المـدارس على الإطلاق أن شـرف الشـيء من شرف المقصود به، وكتاب الله جل علا أنفس ما تبـذل فيه الجهـود، وتطـوى لأجله الـــركب, قـــال ﷺ: «**خـــيركم من تعلم القرآن وعلمه**».

وإن كتاب الله أوثق شافع
وأغنى غناء واهبًا متفضلاً
وخير جليس لا يمل حديثه
وترداده يزداد فيه تجملاً
وحيث الفتى يرتاع في
في القبر يلقاه سنا متهللاً
فيا أيها القاري به متمثلاً

مجلاً له في كل وقت مبجلاً
هنيئًا مريئًا والداك عليهما
ملابس أنوار من التاج والحلى

وقال ﷺ: «**وما اجتمع قوم في بيت من بيوت الله يتلون كتاب الله، ويتدارسونه بينهم إلا حفتهم الملائكة وغشيتهم الرحمة، ونزلت عليهم السكينة، وذكرهم الله فيما عنده**».

وتذكر أخي الكريم أن القرآن هو كلام الله جل وعلا، فخيره لا يضاهي.. وبركاته لا تتناهى، قال الله جل وعلا: ﴿**الم * ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِلْمُتَّقِينَ**﴾.

وقال سبحانه: ﴿**لَوْ أَنْزَلْنَا هَذَا الْقُرْآنَ عَلَى جَبَلٍ لَرَأَيْتَهُ خَاشِعًا مُتَصَدِّعًا مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ وَتِلْكَ الْأَمْثَالُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ**﴾، فالمغبون من حرم لذة تلاوته، وأجر حفظه وثواب العمل به.. والسعيد الموفق من صرف أوقاته في طيه ونشره، وحفظه وترتيله، والانقياد لأوامره، واجتناب زواجره.

وكأني بصاحب القرآن في قبره يقول وقد رأى ثواب تلاوته:

هذا الذي كنت أطويه
حتى بلغت به ما كنت آمله
فرافقته وفارق من يفارقه
فالوحي أنفس شيء أنت

5- حضور الندوات العلمية:

وهي وإن كـــانت تلتقي مع الحلقـــات العلمية في مطلق التوجيه والتعليم إلا أن للنـــدوات العلمية طريقة خاصة في تنـــاول القضـايا الاجتماعية نحـو: قضـايا الشـباب، والمـــرأة، والأســـرة، والحيـــاة الزوجيـــة، والأمـراض الاجتماعية الـتي تصـيب الأمـة؛ كـــالتغريب ووســـائله، ومكائد الكفـــار ووسائلهم في تضـليل المسـلمين وإبعـادهم عن عقيدتهم.. ولذا فإن هذه الندوات الــتي تجد صــداها في أنحــاء كثــيرة من المجتمع هي وسيلة محمودة؛ لقضاء أوقات الفــراغ، بل تعد من الأسس الــتي تكــون شخصــية المســلم وتوجهه إلى الطريق الصــحيح في هــذه الأعصــار الــتي تنــوعت فيها الفتن والقلاقل.

6- سماع الأشرطة العلمية:

وقد تكون- أخي المسلم- عاجزًا؛ لسـبب أو لآخر عن حضور حلقـات العلم والنـدوات

العلميــة.. لا بــأس! ولكن أليس الشــريط الإسلامي المتضمن لأنواع جليلة من المـواد العلمية المشـــــــروحة، والمحاضـــــــرات والــدروس والنــدوات وغيرها يقــوم - في حالة العجز – مقام الحلق.

لقد حقق كثير من الشباب المسلم نتائج باهرة حينما بذلوا أوقـاتهم في سـبيل طلب العلم، فحضروا الدروس والحلقات وقــرؤوا الكتب والمجلدات وسمعوا أشرطة العلماء؛ لأن هــذه الوســائل كلها تقــرب المعــاني وتوضح المفــاهيم، والطــالب المثــالي هو الـــذي ينشد العلم الـــذي هو ضـــالته بكل وسيلة شـرعية، فحـتى لو عجز عن حضـور حلقة أو نـــدوة – لكونه لا يمتلك الســـيارة مثلاً – فبإمكانه التوجه إلى المكتبــــــــات السمعية واقتناء أشـرطة مفيـدة في شـتى العلوم والفنون المتاحـة, وهـذا أحفظ لدينه وأجزل لثوابه عند الله جل وعلا.

التفرغ للعبادة

مما لا شك فيه أن الله جل وعلا ما خلقنا في هـذه الحيـاة إلا لعبادته وطاعاتـه، قـال تعـالى: ﴿**وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ * مَا أُرِيــدُ مِنْهُمْ مِنْ رِزْقٍ**

وَمَا أُرِيدُ أَنْ يُطْعِمُونِ﴾.

ولذلك فإن الله جل وعلا سائل كل عبد عن أوقاته وفراغه يوم القيامة، فعن برزة بن عبيد الأسلمي ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ: **«لا تزول قدما عبد حتى يسأل عن عمره فيم أفناه، وعن علمه فيما فعل فيه، وعن ماله من أين اكتسبه وفيما أنفقه، وعن جسمه فيما أبلاه»** [رواه الترمذي وقال: حسن صحيح].

وعُمر المسلم هو أوقاته وفراغه.. فكل لحظة تمر على الإنسان لم يعمرها بما يرضي الله جل وعلا تكون عليه وبالاً يوم القيامة.

أخي كنِ بجميع مالك فيه
ما نحن فيه متاع أيام تعارُ وتستردُّ

أخي المسلم: كيف يشكو من الفراغ من أدرك أن الدنيا دار ابتلاء.. ومضمار سباق؟! وهو يتلو قول الله جل وعلا: ﴿**فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ**﴾.

وقوله تعالى: ﴿**وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ**﴾.

فهو دائم التفكر في المعـــــاد.. يلتمس فلاحه ونجاته في كل حكاته وســـــــكناته وشغله وفراغه.

ومن مظاهر التفرغ للعبادة:

* **قراءة القرآن:** فتلاوته روح النفوس وراحة القلــوب، وســبب للرفعة في الــدنيا والآخرة، فعن عمر بن الخطاب قال: قال رســـــول الله : «**إن الله يرفع بهــــذا الكتـــاب أقوامًـــا، ويضع به آخـــرين**» [رواه مسلم].

وعن أبي موسى الأشـعري قـال: قـال رسول الله : «**مثل المؤمن الذي يقرأ القـــــــرآن مثل الأترجة ريحها طيب وطعمها طيب، ومثل المـؤمن الـذي لا يقـرأ القـرآن كمثل التمـرة لا ريح لها وطعمها حلو...**» [متفق عليه].

والمسلم الذي يعمر أوقاته بتلاوة القرآن دائمًا تعلوه البسمة والنضـارة, كيف لا؛ وهو لا يمر بآية رحمة إلا ســـــأل ربه الرحمة ولا بآية عذاب إلا استعاذ وأناب.

* **أداء النوافـل:** قـال رسـول الله : «**ما من عبد مســـلم يصـــلي لله كل يــوم ثنتي عشــرة ركعة تطوعًا غــير**

فريضة إلا بـنى الله له بيتًا في الجنة أو إلا بُنِيَ له بيتٌ في الجنة» [رواه مسلم].

وأداء هـذه النوافل يقتضي من المســلم اســتعدادًا قبل الصــلاة من الطهــارة ونحو ذلك حـتى لا تفوته أوقاتها وهـذا الاسـتعداد والــترقب للصــلاة من أعظم ما يشــغل به المسلم نفســه؛ لأن أعظم الفـرائض وجوبًا الصـلاة وهي أحب العبـادات إلى الله وأولها على الإطلاق، فمن جعل فيها همـــــه.. فقد عبد الله حق العبــادة وحــري به أن يكــون على ما سواها أحفظ؛ لأن الصلاة لا يحافظ عليها إلا مؤمن.

ثم إن أداء النوافل بعد الفـــــــرائض من أعظم موجبات محبة الله الـتي هي أسـاس كل خير في حياة المسـلم، قـال تعـالى في الحــديث القدســي: **«وما يزال عبــدي يتقرب إليَّ بالنوافل حتى أحبه, فإذا أحببته كنت سـمعه الـذي يسـمع بـه، وبصـره الـذي يبصر بـه، ويـده الـتي يبطش بها، ورجله الـتي يمشي بهـا، وإن سألني أعطيته ولئن اســتعاذني لأعيذنه»** [رواه البخاري].

* **انتظار الصلاة في المسجد:** وكثير من النـــاس جفا عن تحقيق هـــذه العبـــادة الســــامية، وهي من أعظم وســــائل دفع الفراغ لمن صدق النية وعالج الطوية، فعن أبي هريـرة عن رسـول الله قـال: «**ألا أدلكم على ما يمحو الله به الخطايـا، ويرفع الـدرجات**» قـالوا: بلى يا رسـول اللـــه، قـــال: «**إســـباغ الوضـــوء على المكاره، وكثرة الخطا إلى المساجد، وانتظار الصلاة بعد الصـلاة، فـذالكم الرباط**» [رواه مسلم].

ففي هـذا الحـديث دليل على أن انتظـار الصلاة في المسجد جهاد وعبـادة يمحو الله بها الخطايا ويرفع بها الـــدرجات.. فكيف لا يستشعر المسلم فراغه في هـذه الخصـلة، ويجاهد لتحقيقها نفســـــه، لا ســـــيما وأن المســــــجد هو بيت الله جل وعلا لا يخيب عـامره، ففيه انشـراح الصـدر يطلب، وفيه طيبوبة النفس تنشأ.

* **ذكر الله جل وعلا:** ومع أنه أســـهل العبادات وأيســرها، فهو أعظم منه بمن لها الله جل وعلا على عبـــاده، فمن وفق إلى المداومة عليه فقد ســـبق ونـــال الشـــأن

للجنان.

قال رسول الله ﷺ: «**ما عمل آدمي عملاً قط أنجى له من عذاب الله من ذكر الله عز وجل**» [رواه أحمد، وهو حديث حسن].

وقال ﷺ: «**ألا أخبركم بخير أعمالكم، وأزكاها عند مليككم، أرفعها في درجاتكم، وخير لكم من إنفاق الذهب والفضة، ومن أن تلقوا عدوكم، فتضربوا أعناقهم ويضربوا أعناقكم؟**» قالوا: بلى يا رسول الله! قال: «**ذكر الله عز وجل**» [رواه أحمد، وهو حديث صحيح].

أخي الكريم: فإن كنت ممن يشكو من الفراغ وضيق النفس، فعلاجك في ذكر الله جل وعلا فهو أسهل وأيسر ما تملأ به فراغك وتحصل به طمأنينتك ﴿**الَّذِينَ آَمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ**﴾.

وتأمل في قوله ﷺ: «**كلمتان خفيفتان على اللسان ثقيلتان في الميزان حبيبتان إلى الرحمن: سبحان الله وبحمده، سبحان الله العظيم**» [رواه

البخاري].

فهذا الـذكر على وجـازة ألفاظه وتناسق بلاغتها يحبه الله جل وعلا ويحب من يـذكره بــه، ويثقل له ميزانه بالحســنات وهــذا من رحمة الله جل وعلا بخلقه ورأفته ولطفه إذ يجــزي على القليل كثـيرًا.. فـأين من يعمر أوقاته بهذا الخير العظيم.

ولعل البخاري رحمه الله حينما جعل هذا الحــديث آخر حــديث ختم به كتــاب، يشــير بــذلك إلى أن المــؤمن المســدد لا يحــرم الخـير, إذا وفق إلى هـذا الـذكر ونحـوه من الأعمال التي يجزي الله عليها كثيرًا.

وإن المتأمل في كتب الأذكار ليجد أذكارًا كثـيرة يسـيرة فيها من الأجر ما تتعجب منه النفـــوس, والتوفيق إلى ذلك فضل اللـــه، والله يــؤتي فضــله من يشــاء والله واسع عليم.

* * * *